

# SOMMAIRE

Préfaces.....	2
Remerciements.....	4
Introduction.....	7

## 1<sup>re</sup> PARTIE :

### LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES

<b>1. LES PARAMÈTRES ESSENTIELS DU JOUEUR.....</b>	<b>14</b>
Les fondamentaux.....	15
La technique.....	16
La tactique.....	16
Le physique.....	17
Le mental.....	17
Fiche mnémotechnique.....	30
Comment gérer l'émotion avant de jouer le point.....	32
La pédagogie.....	33
<b>2. LES COUPS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES AU TENNIS.....</b>	<b>35</b>
La position d'attention.....	36
L'allègement et la reprise d'appuis.....	37
L'orientation (vitesse de réaction).....	38
La préparation (mise en tension).....	39
La frappe (accélération).....	42
La mise à niveau.....	45
L'accompagnement et la fin de geste.....	48
<b>3. LES PRISES.....</b>	<b>50</b>
Généralités.....	51
Structure de la main.....	51
La tenue de balle par la main libre au service.....	52
Les prises palmaires.....	53
Structure du manche de la raquette.....	57
Les différents types de prises.....	57
<b>4. LES APPUIS ET LE JEU DE JAMBES.....</b>	<b>69</b>
L'équilibre.....	71
Les appuis en position d'attention.....	74
Les appuis en déplacement.....	81
Développer la réactivité du pied.....	82
L'apprentissage du démarrage après la reprise d'appuis.....	84
Les appuis à l'approche de la balle (placement/ajustement).....	87
Les appuis au déclenchement de la frappe.....	88
L'apprentissage des appuis en ligne du mini-tennis au perfectionnement par le « rugby ».....	90

L'apprentissage des appuis ouverts du mini-tennis au perfectionnement par le « rugby »	95
Les appuis de remplacement	108
Les appuis au service	112
Les appuis au smash sauté	119
Les appuis au smash en ciseaux	120
<b>5. LE SERVICE</b>	<b>123</b>
Les angles de frappe par calculs géométriques	125
Les records au service	127
La position de départ	128
La préparation	130
Le rôle du bras libre au service	137
La frappe	138
L'accompagnement	142
L'apprentissage du service du mini-tennis au perfectionnement par le « handball »	159
L'apprentissage de l'équilibre au service	161
La stratégie au service	163
<b>6. LE RETOUR DE SERVICE</b>	<b>165</b>
La position d'attention	167
La mise en mouvement	168
L'orientation	169
La préparation	170
La frappe	171
L'accompagnement	174
<b>7. LE COUP DROIT</b>	<b>183</b>
La préparation	185
La frappe	187
L'accompagnement	190
Le coup droit à deux mains	192
Orientation/position de la raquette en coup droit	199
<b>8. LE REVERS</b>	<b>201</b>
<b>Le revers à une main</b>	<b>203</b>
Les avantages et les limites du revers à une main	203
La préparation	204
La frappe	206
L'accompagnement	209
L'apprentissage du revers à une main du mini-tennis à l'initiation par le frisbee	214
<b>Le revers à deux mains</b>	<b>217</b>
Les avantages et les limites du revers à deux mains	219
La préparation	220
La frappe	222
L'accompagnement	224
L'apprentissage du revers à deux mains du mini-tennis à l'initiation par le « hockey »	227

<b>9. LES MONTÉES À LA VOLÉE</b> .....	229
Généralités .....	230
Les différentes montées tactiques .....	231
Les différentes techniques de montée .....	235
<b>10. LA VOLÉE</b> .....	244
L'orientation-préparation .....	245
La mise à niveau/la frappe .....	248
L'accompagnement .....	254
La volée liftée .....	258
<b>11. LE SMASH</b> .....	261
<b>Le smash</b> .....	262
La préparation .....	262
La frappe .....	264
L'accompagnement .....	266
L'apprentissage du smash par le mini-tennis .....	269
L'apprentissage du smash par le badminton .....	270
L'apprentissage du smash en double appui .....	271
L'apprentissage du smash en ciseaux .....	272
<b>Le smash de revers ou la volée haute de revers de finition</b> .....	273
La préparation .....	273
La frappe .....	274
L'accompagnement .....	275
<b>12. LE LOB</b> .....	277
<b>Le lob de défense</b> .....	279
<b>Le lob de contre</b> .....	280
<b>13. L'AMORTI</b> .....	281
<b>14. L'ACTION DE L'AVANT-BRAS DIRECTEUR</b> .....	285
Généralités .....	286
<b>L'avant-bras en fond de court</b> .....	287
<b>15. LE JEU DE LA MAIN</b> .....	293
Généralités .....	294
Développer le « jeu de main » .....	295



<b>16. L'INFLUENCE DE LA VISION SUR LE JEU</b> .....	299
Généralités .....	300
Le cerveau .....	300
La vision stéréoscopique .....	302
L'influence de l'œil directeur pour le joueur de tennis .....	303
Les recherches scientifiques démontrent... ..	306
Travailler l'œil et améliorer son temps de réaction .....	312
<b>17. INCIDENCE DU MATÉRIEL SUR LE JEU</b> .....	314
La raquette .....	315
Le cordage .....	320
Adaptation du matériel en fonction du niveau du joueur .....	322
<b>18. LA MORPHOLOGIE IDÉALE DU JOUEUR ET DE LA JOUEUSE SUIVANT LA SURFACE DES QUATRE TOURNOIS MAJEURS</b> .....	323
<b>Réglementation de la Fédération internationale de tennis (ITF)</b> .....	324
Classification de la vitesse de la surface de jeu .....	324
Les critères du terrain de tennis pour les compétitions internationales .....	325
<b>Les gauchers</b> .....	326
<b>Open d'Australie</b> .....	328
Présentation de la surface de jeu .....	328
La composition de la surface .....	329
<b>Roland-Garros</b> .....	334
Présentation de la surface de jeu .....	334
La composition de la surface .....	335
<b>Wimbledon</b> .....	340
Les traditions de Wimbledon .....	340
Présentation de la surface de jeu .....	341
La composition de la surface .....	342
<b>Us Open</b> .....	349
Présentation de la surface de jeu .....	351
La composition de la surface .....	351

## ANNEXES

<b>Tableaux de comparaison entre les niveaux de jeu</b> .....	358
L'influence des quatre paramètres chez le compétiteur .....	358
L'incidence de l'observation chez le compétiteur .....	359
<b>Évaluation de la technique</b> .....	360
Évaluation de la technique du haut du corps .....	360
Évaluation de la technique des appuis .....	361
<b>Liste des joueurs et joueuses utilisés comme modèles (2006-2012)</b> .....	362
<b>L'auteur</b> .....	371
<b>Ressources</b> .....	375